

<https://helda.helsinki.fi>

Yhteinen yksinäisyys : Koetun yksinäisyyden filosofia

Tirkkonen, Sanna

2019-12

Tirkkonen , S 2019 , ' Yhteinen yksinäisyys : Koetun yksinäisyyden filosofia ' , Ajatus ,
Vuosikerta. 76 , Nro 1 , Sivut 37-59 . < <https://journal.fi/ajatus/article/view/88141> >

<http://hdl.handle.net/10138/313773>

unspecified
publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.



Yhteinen yksinäisyys Koetun yksinäisyyden filosofia

SANNA TIRKKONEN

Johdanto

Tilastojen mukaan noin viidennes suomalaisista kokee yksinäisyyttä.¹ Nykyisin ilmiö tunnustetaan vakavaksi sosiaalisesti ongelmaksi, jota tutkitaan monitieteisellä tutkimuskentällä. Yksinäisyys kuitenkin määritellään monilla eri tavoilla, eikä arkipuheessa ole täysin selvää, mitä sillä tarkoitetaan. Käsitteen alle sijoitetaan hyvin monenlaisia ilmiöitä. Olivia Laing, jonka kaukokirjallinen teos *The Lonely City* käsittelee yksinäisyyden kokemusta suurkaupungissa, kirjoittaa:

Yksinäisyyttä on vaikea tunnustaa, vaikea kategorisoida. Samalla tavoin kuin masennus, jonka kanssa se usein risteytyy,

¹ Yksinäisyystutkija Juho Saari viittaa koettua yksinäisyyttä kartoittaneeseen tutkimukseen, jonka mukaan joskus yksinäisyyttä kokevien osuus vuoden 2013 tilastossa on 19 prosenttia, yksinäisyyttä jatkuvasti kokevien osuus noin prosentti ja niiden, jotka eivät tunne itseään lainkaan yksinäiseksi 42 prosenttia (Saari 2016, 46); Svendsen (2015) mainitsee norjalaistutkimusten kohdalla samansuuntaisia huomioita siitä, että yksinäisyyttä kokee noin viidennes väestöstä.

yksinäisyys voi kulkea syvällä henkilön kudoksissa ja kuulua tämän olemukseen – yhtä lailla kuin herkkänauruisuus tai punaiset hiukset. Toisaalta se voi kietoa sisäänsä tilapäisenä reaktiona ulkoisiin olosuhteisiin, kuten sellainen yksinäisyys, joka seuraa menetystä, eroa tai sosiaalisten ympyröiden muutosta. (Laing 2016, 4.)²

Kuvauksessa yksinäisyys näyttäytyy kaupungissa samoilevalle kertojalle varsin hahmottomana ja luokitteluja pakenevana, mutta samalla kertoja toteaa, että yksinäisyyteen liittyy monia tunteita ja mielialoja, joita on kokemuksena vaikea erottaa toisistaan. Sitaatti tuo myös esille, miten erilaisissa tilanteissa yksinäisyyttä kokevat voivat olla.

Yksinäisyys herättää monia filosofisia kysymyksiä liittyen siihen, minkälaisena ilmiönä sitä tulisi lähestyä: tunteena, mielialana, olosuhteena, fyysisenä kipuna ja tuntemuksena, kärsimyksen muotona, maailmassaolon tapana ja kokemushorisonttina vai sittenkin sosiaalisena ongelmana, yhteiskunnallisena kysymyksenä ja poliittisten toimenpiteiden, eristämisen tai hylkäämisen lopputuloksena? Artikkelissa käsittelen monia erilaisia yksinäisyyden muotoja, jotka eivät sulje toisiaan pois. Erityisesti näkökulma on koetussa yksinäisyydessä, jota tutkin sellaisten tunteiden filosofian nykysuuntausten avulla, jotka painottavat tunteiden vuorovaikutuksellista muodostumista. Väitän, etteivät koetun yksinäisyyden näkökulma ja tunteiden filosofinen lähestymistapa tarkoita ilmiön yhteiskunnallisten tekijöiden sivuuttamista. Vaikka viime vuosisadalla yksinäisyyttä tutkittiin lähinnä sielunhoitotyön, psykologian, psykiatrian ja terveystieteiden näkökulmista, jolloin yksinäisyys hahmottui ensisijaisesti yksilön ongelmana, kahden viime vuosikymmenen ajan yhteiskuntatieteilijät ovat kartoittaneet yksinäisyyden kytköksiä sosioekonomisiin tekijöihin sekä tuoneet esille *sosioemotionaalisten* ympäristöjen vaikutuksia yksinäisyyskokemusten muodostumiseen (Saari 2016, 21; 33). Artikkelini voikin mieltää sekä sosioemotionaalista näkökulmaa painottavaksi

² Sitaattien suomennokset ovat kirjoittajan.

että koettua yksinäisyyttä teoretisoivaksi yksinäisyystutkimukseksi. Ymmärrän sosioemotionaaliset ympäristöt sekä subjektien välisenä vuorovaikutuksena että laajempina yhteiskunnallisina konteksteina. Se, että tutkimuskohde on nimenomaan koettu yksinäisyys eikä esimerkiksi ihmissuhteiden lukumäärä, kuitenkin säilyttää näkökulman fenomenologisessa tutkimusperinteessä ja ensimmäisen persoonan perspektiivissä. Yksinäisyyden ymmärtämisen ja empatian lisäämisen kannalta on tärkeää kysyä, minkälaisena yksinäisyys subjektille näyttäytyy ja miltä yksinäisyys tuntuu – silloinkin kun yksinäisyyttä tutkitaan osana laajempaa yhteiskunnallista kokonaisuutta.

Kotimaisen ja kansainvälisen yksinäisyystutkimuksen kartoittaminen osoittaa, että filosofinen nykykeskustelu yksinäisyydestä on suhteellisen vähäistä. Nykykirjallisuudessa aihetta käsitellään usein joko yleistajuisesti elämänfilosofisena pohdintana, jostain kapeasta teoreettisesta näkökulmasta tai tavalla, joka ei huomioi niitä moninaisia ilmiöitä, joita kuitenkin kutsutaan yksinäisyydeksi.³ Laajalle yleisölle suunnatuissa teoksissa yksinäisyys saatetaan kontekstualisoida osaksi yhteiskunnallista todellisuutta, mutta samalla kirjoittajat ohjeistavat lukijoita yksinäisyyden kanssa elämiseen, mikä ristiriitaisesti palauttaa ilmiön yksilön ongelmaksi (Svendsen 2015, 130; Kurtz 1983).

³ Useissa klassikkoteoksissa yksinäisyys mainitaan osana muuta teoreettista pohdintaa, mutta aihetta ei välttämättä tematisoida omaksi tutkimuskohteekseen (*Keskusteluja* 3.13; Kierkegaard 1944; Arendt 1978). Yksinolon (*solitude*) ylistämiselle on filosofiassa pitkät perinteet. Esimerkiksi stoalaisista filosofiasta Epiktetos kirjoittaa *Keskusteluissaan*, että ihmisellä on kyllä luontainen halu kuulua yhteisöön, keskustella ja tulla rakastetuksi, mutta mielentyyneyden säilyttämisen takia tahattomaan yksinäisyyteen tulee aina varautua. Siksi tulee ottaa esimerkkiä itsekseen leikkivästä lapsesta ja ennen kaikkea Zeuksesta, joka on tyyni itsessään ja ajattelee vain omaa luontoaan ja itselleen sopivia ajatuksia (*Keskusteluja* 3.13). Tarkoituksena on opetella muuttamaan ahdistava yksinäisyydenuhka myönteiseksi yksinoloksi. Tämänkaltaisen ratkaisuyritys toistuu erilaisina variaatioina paitsi elämäntaito-oppaiden ja popularisoivien yksinäisyysteosten ohjeistuksissa myös yksinäisyyttä käsittelevässä ammattikirjallisuudessa.

Toisinaan filosofinen ote on taas hyvin kognitivistinen, ja ilmiö saatetaan määritellä esimerkiksi *tietoisuudeksi* toisten ihmisten poissaolosta ja merkityksellisten suhteiden puuttumisesta tai jopa subjektin kyvyttömyydeksi käydä sisäistä dialogia itsensä kanssa (Mijuskovic 2012; Arendt 1978, 74). Joskus yksinäisyyden taas selitetään johtuvan ihmisluontoon kuuluvasta tarpeesta olla yhteydessä toisiin ihmisiin (Cacioppo & Patrick 2008). Tällaiset lähestymistavat vastaavat kuitenkin hyvin niukasti kysymyksiin siitä, miltä yksinäisyys subjektin näkökulmasta *tuntuu*, millä kuitenkin olisi merkitystä niille, joita yksinäisyys koskee ja jotka sitä pyrkivät ymmärtämään tai lievittämään. Edellä mainitut teoretisoinnit eivät myöskään kontekstualisoi sitä, minkälaisissa sosiaalisissa ja yhteiskunnallisissa tilanteissa tunteet mahdollistuvat ja miksi niihin liittyvää olotilaa kutsutaan juuri yksinäisyydeksi.

Koetun yksinäisyyden ja erillisyydentunteen käsittelemiseksi viitataan artikkelissa erityisesti lähteisiin, jotka ovat saaneet vaikutteita Martin Heideggerin ihmistenvälisyyttä ja suhteisuutta korostavasta ajattelusta (Dahlberg 2007; Ratcliffe 2012; Costache 2013; Svendsen 2015; Arendt 1978; Foucault 1997; Ahmed 2014). Filosofisten artikkelien ja teosten lisäksi näihin lukeutuu Karin Dahlbergin haastattelututkimus koetusta yksinäisyydestä. Käytän esimerkiksi Heideggerin tunteidenfilosofiasta vaikutteita ottaneen Matthew Ratcliffen käsitteistöä kuvatesani eksistentiaalista yksinäisyyttä, sellaista yksinäisyyden muotoa, joka ilmenee kaiken kokemisen taustahorisonttina. Sovellan myös Thomas Fuchsin tunteidenfilosofiaa kyseenalaistaakseni kaikkein yksilökeskeisimmät tunteidenfilosofiset sitoumukset. Koska yksinäisyyttä ei voi erottaa yhteiskunnallisesta tilanteestaan ja tavoista, joilla ihmissuhteet kulttuurisesti järjestyvät, käsittelen artikkelin loppupuolella yksinäisyyden konteksteja sellaisissa poliittisen filosofian teoksissa, jotka ovat yhteensopivia yksinäisyyden kokemuksellisten tai tunteidenfilosofisten käsittelytapojen kanssa.

Koetun yksinäisyyden määritelmä ja eri muotoja

Yksinäisyydeksi kutsutaan hyvin erilaisia ilmiöitä. Yksinäisyystutkimuksessa erotetaan koettu yksinäisyys sellaisesta eristyneisyydestä, jota kartoitetaan tilastollisesti sosiaalisten suhteiden määrän perusteella. Tutkimuskirjallisuudessa koettu yksinäisyys kuitenkin ymmärretään monilla eri tavoilla, esimerkiksi ”sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaavana tunnetilana” tai ”emotionaalisen ahdistuksen tilana, jossa sosiaalisen vuorovaikutuksen laatu ei ole toivotulla tasolla” (Saari 2016, 10; Kontula & Saari 2016, 165). Adrian Costache käsittelee yksinäisyyttä tapana, jolla subjekti suhteutuu toisten kautta itseensä (Costache 2013). Karin Dahlberg (2007) ja Lars Svendsen (2015) puolestaan määrittelevät yksinäisyyden yksinkertaisemmin kokemukseksi merkityksellisten suhteiden puuttumisesta. Ajatus yksinäisyydestä olettaa jo itsessään suhteen toisiin ihmisiin, joihin ei muodostu toivotunlaista yhteyttä, ja siksi ilmiötä on mielekästä tutkia samanaikaisesti sekä ensimmäisen persoonan perspektiivistä että henkilöiden välisten suhteiden ja niiden poissaolon näkökulmasta.⁴

Kokemus merkityksellisten ihmissuhteiden poissaolosta ei kuitenkaan ole vielä riittävä ehto yksinäisyydelle, sillä on mahdollista, että henkilö kokee mielekästä yhteyttä esimerkiksi luontoon tai taiteeseen siten, ettei hän kärsi suhteiden puuttumisesta. Kärsimys onkin ominaista yksinäisyyden kokemukseksi, ja siten ilmiö eroaa miellyttävästä yksinolosta (*solitude*), joka on mahdollista kokea rauhallisena ja luovana tilana (Saari 2016, 14; Dahlberg 2007). Yksinäisyys voidaan siis ymmärtää *kokemuksena tai tunteena merkityksellisen suhteen puuttumisesta tavalla, johon liittyy kärsimystä*. Määritelmä on kuitenkin edelleen hyvin kattava ja avoin erilaisille yksinäisyyden muodoille, mikä saattaa osaltaan selittää yksinäisyystilastojen suuria lukuja. Jos määritelmä pilkotaan osiin, se myös herättää lukuisia filosofisia jatkokysymyksiä, joista kaikkiin ei yhdessä artikkelissa voi kattavasti vastata: mitä tarkoitetaan tunteella, kokemisella, merkityksellisillä suhteilla, kärsimyksellä tai kivulla, ja

⁴ Ks. myös Tirkkonen 2019b.

kuinka lähestyä filosofian keinoin ilmiötä, joka näyttäytyy pois-saolona ja suhteiden puuttumisena?

Määritelmän etuna kuitenkin on, ettei se oletta sosiaalista eristyneisyyttä, vaikka yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys ilmenevät usein samanaikaisesti. Myös toisten ympäröimänä voi kokea olevansa täysin yksin, ja yksinäisyyttä koetaan parisuhteissa, perheissä ja erilaisissa instituutioissa, kuten kouluissa, sairaaloissa ja hoivakodeissa. Sosiaalisen eristyneisyyden ja mieluisan yksinolon lisäksi yksinäisyyden voi erottaa myös esimerkiksi ikävöinnin kaltaisesta epämieluisasta yksinolosta, jossa ei kuitenkaan muuten koeta merkittävien suhteiden puuttumista. On syytä myös huomioida, että sama ihminen voi kokea yksinäisyyttä monilla eri tavoilla.

Koettua yksinäisyyttä työryhmänsä kanssa tutkinut Karin Dahlberg perustaa tutkimuksensa käsitteistön filosofiseen fenomenologiaan, vaikkakin kyseessä on laadullisin menetelmin tehty haastattelututkimus. Dahlbergin työryhmä pyysi haastateltavia kertomaan tilanteesta, jossa on kokenut itsensä yksinäiseksi ja kuvaamaan yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Tutkimuksessa kutsutaan tahattomaksi yksinäisyydeksi (*involuntary loneliness*) sellaista yksinäisyyttä, joka ei ole henkilön itsensä kontrollissa (Dahlberg 2007, 198). Tahattoman yksinäisyyden yhteydessä tutkimus tuo esille surun ja häpeän tunteita sekä kokemuksia hylätyksi, torjutuksi, unohdetuksi, ei-toivotuksi ja tarpeettomaksi tulemisesta.

Dahlberg jaottelee yksinäisyyden kahteen kategoriaan: ”yksinäisyyteen ilman toisia” ja ”yksinäisyyteen toisten kanssa” (mt., 197). Molemmat voivat saada mitä moninaisimpia muotoja, mutta nimityksensä mukaisesti jälkimmäinen liittyy yhteyden puuttumisen kokemukseen toisten läsnä ollessa. Yhdessä esimerkiksi toisten seurassa koetusta yksinäisyydestä voidaan nostaa haastattelu, jossa informantti kuvaa tilannetta sairaalan käytävällä, jossa hän on apua tarvitsevan sukulaisensa kanssa. Henkilökunta kävelee ohitse eikä katso kohti:

Olen aina tuntenut itseni yksinäiseksi silloin... kamalan yksinäiseksi, vaikka koko paikka on täynnä ihmisiä... yritän saada katsekontaktin joihinkin, että he näkisivät hänet [...]

mutta kukaan ei... he vain kävelevät ohi... katsovat pois... se yksinäisyys... tuntuu suunnattoman yksinäiseltä (mt., 201).

”Yksinäisyyttä ilman toisia” Dahlberg puolestaan jäsentää kontekstin puutteena, jolloin omat arkiset tekemiset eivät liity mihinkään laajempaan kokonaisuuteen tai tule merkityksellisiksi keillekään toisille. Kontekstin puuttumista voi kokea sekä tutussa että uudessa ympäristössä, esimerkiksi silloin, jos tutun koulun pihalla ketään ei vaikuta kiinnostavan, mitä yhdelle oppilaista kuuluu, tai jos on muuttanut työn perässä uudelle paikkakunnalle, jossa ei tunne vielä muita. On kuitenkin huomautettava, että vaikka Dahlberg käsittelee tässä yhteydessä nimenomaan yksinäisyyttä ilman toisia, ei ole täysin selvää, missä mielessä kontekstin puuttuminen tarkoittaa toisten ihmisten poissaoloa. Esimerkiksi Laingin kaunokirjallinen teos, johon viittasin johdannon alussa, alkaa kohtauksella, jossa yksinäiseksi itsensä tunteva kertoja pyytää lukijaa kuvittelemaan itsensä katsomassa korkean kerrostalon ikkunasta kaduilla ja toisissa ikkunoissa näkyviä suurkaupungin ihmisiä, jotka ovat aivan lähellä, mutta joihin ei ole minkäänlaista yhteyttä.

Totesin edellä, että kärsimys erottaa yksinäisyyden miellyttävästä yksinolon tilasta.⁵ Yhteiskuntateoreetikko Thomas Dumm, joka muutoin käsittelee yksinäisyyttä modernin yhteiskunnan ilmiönä, pohtii yksinäisyyden ja fyysisen kivun välistä suhdetta. Hän viittaa Elaine Scarryn *The Body of Pain* -teokseen ja toteaa, että siinä missä kipukokemuksessa kipu kasvaa, ottaa haltuunsa kaiken ja kutistaa maailman, yksinäisyys muodostaa esteen itsen ja maailman väliin siten, että yksinäisyys kyllä kasvaa, mutta maailma ei kutistu vaan yhteys siihen katkeaa ja muuttuu piinaavaksi (Dumm 2008, 32).

⁵ Yksinäisyyden terveysvaikutuksia tutkinut Jussi Kauhanen vertaa yksinäisyyttä kärsimyksen muotona fyysiseen kipuun ja nälkään, joita luonnostaan pyrimme välttämään (Kauhanen 2016, 98); Laing puolestaan varottaa yksinäisyyden patologisoimisesta (Laing 2016, 4; 281).

Kaiken kaikkiaan erilaisten yksinäisyystyyppien erottelemisen auttaa hahmottamaan, miten moninaisista ilmiöistä yksinäisyydessä on kyse. Yksinäisyyden tutkiminen myös rikkoo stereotyyppisiä käsityksiä yksinäisyyttä kokevista: yksinäisyyttä saatetaan yleisesti pitää passiivisena tilana, vaikka esimerkiksi Dahlbergin tutkimusryhmän haastateltavat raportoivat yksinäisyyteen liittyvästä jatkuvasta aktiivisuuden vaatimuksesta ja ponnisteluista sen eteen, ettei joudu viettämään aikaa täysin itsekseen (Dahlberg 2007, 200). Yksi haastateltavista kuvaa tilaa vaikeutena ”levätä itsessään” (mt.). Myös tiedon objektiivisuuteen tähtäävissä lääketieteellisissä tutkimuksissa yksin jäämisen on huomattu aiheuttavan kokijassaan huomattavan ylivireys- ja stressitilan (Kauhanen 2006, 98; 108–109).

Yksinäisyys tunteena: interaffektiivisuus ja eksistentiaalinen tunne

Olen edellä todennut, että yksinäisyyteen voi liittyä moninaisia tunteita. Olen toisaalta myös tuonut esille määritelmiä, joissa yksinäisyys samastetaan tunteeseen, esimerkiksi emotionaaliiseen ahdistukseen. Monissa kielissä onkin luontevaa todeta *tuntevansa* itsensä yksinäiseksi. Ilmaisusta herää kuitenkin kysymys, missä mielessä yksinäisyyttä voi pitää tunteena – voiko yksinäisyyden käsittää saman tyyppisenä ilmiönä kuin esimerkiksi vihan, ilon, inhon, hämmennyksen ja riemun?

On kuitenkin eri asia pyrkiä selittämään, mitä yksinäisyys *on*, kuin esittää kuvailemiseen tähtäävä kysymys: ”*Minkälaista on tuntea itsensä yksinäiseksi?*” Riippumatta siitä, mistä näkökulmasta yksinäisyyttä tutkitaan, on mielekästä kiinnittää huomiota yksinäisyyden affektiivisiin puoliin – ei ole selvää, millä tavoin yksinäisyyden kokemisen voisi edes erottaa tunteista muussa kuin hyvin analyttisessä mielessä.⁶ Yksinäisyyteen

⁶ Läheisen menettäminen voi toimia esimerkkinä yksinäisyydestä, johon kietoutuu kaipauksen ja surun tunteita (Laing 2016; Dumm 2008; Svendsen 2015). Menetykseen liittyvässä yksinäisyydessä merkittävä suhde on joskus ollut, mutta on nyt poissa. Menetyksen kohdalla on

liittyy usein esimerkiksi pettymystä, surua, häpeää, ahdistusta, tyhjyyden tunteita, toivottomuutta tai vihaa (Dahlberg 2007; Lagus & Honkela 2016; Tiilikainen 2019). Laingin kertojaääni kuvailee kokemusta seuraavasti:

Miltä tuntuu olla yksinäinen? Samalta kuin olla nälkäinen: kuin olla nälkäinen, kun kaikki muut ovat valmistautumassa pitoihin. Tuntuu häpeälliseltä ja hälyttävältä, ja ajan kuluessa nämä tunteet säteilevät ulospäin tehden yksinäisen aina vain eristyneemmäksi, vieraantuneemmaksi. Yksinäisyys sattuu samalla tavalla kuin tunteet, ja sillä on fyysisiä seurauksia, jotka ovat näkymättömissä kehon suljetuissa lokeissa. (Laing 2016, 12.)

Sitaatissa yksinäisyys kuvataan hyvin fyysisenä tunteena, joka on kytköksissä siihen, miten henkilö suhteutuu toisiin ihmisiin ja itseensä ja uskoo yksinäisyytensä näkyvän ulospäin.

Toisinaan tunteita painottavat tutkimusasetelmat kuitenkin siirtävät yksinäisyyden analysoimisen yksilöiden sisäpuolelle ongelmallisella tavalla. Esimerkiksi Krista Lagus ja Timo Honkela erottavat artikkelissaan ”Yksinäisyys mielen rakenteissa” eri tyyppisiä yksinäisyyteen liittyviä tunteita yksilöpsykologiassa tutkimuskehyksessä (Lagus & Honkela 2016). He eivät selitä tarkasti, minkälaiseen tunneteorian jaottelu pohjautuu, mutta he erottavat tunteet 1) joihin ei liity kohdetta (ahdistus), 2) jotka ovat suhteessa toisiin (kuten ulkopuolisuuden ja näkymättömyyden tunteet), 3) jotka ovat suhteessa omiin tavoitteisiin (epäonnistuminen ja huonommuus) sekä 4) keholliset tun-

myös tavallista, että merkityksellinen toinen, vaikkapa elämänkumppani tai lapsi, tuntuu edelleen olevan läsnä fyysisinä tuntemuksina: menetetyn läheisen askeleet voi kuulla ja kosketuksen tuntoa (Ratcliffe 2019). Maurice Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologiaa soveltavat psykiatrian filosofit käsitteellistävät ja kuvailevat näitä haamu-tuntemuksia kehollisen kapasiteetin jatkuvuuden ilmiöinä, joissa kehollinen tottumus ja valmius toisen läsnäoloon jatkuu kokemuksellisesti muuttuneesta tilanteesta huolimatta (mt.; Fuchs 2011, 98–99; 2013, 304; Merleau-Ponty 1945).

teet (kipu, painontunne rinnassa) (mt., 273). Laguksen ja Honkelan artikkelissa myös keinot yksinäisyydestä selviämiseen esitetään yksilölähtöisesti, mikä jossain määrin sivuuttaa erilaiset tahattoman yksinäisyyden muodot. He esittävät, että yksinäisyyden selättäminen on lopulta yksilön omalla vastuulla ja omista valinnoista kiinni, mistä johtuen he ohjeistavat yksinäisyydestä kärsiviä hengitysharjoituksiin sekä myötämielisiin dialogeihin itsensä kanssa.

Jotkin tunteiden filosofian nykysuuntauksista kuitenkin korostavat tunteiden vuorovaikutuksellista muodostumista eli *interaffektiivisuutta*, mikä myös kyseenalaistaa yksilökeskeisiä käsityksiä tunteista. Esimerkiksi Thomas Fuchs määrittelee tunteet kehon resonoinniksi tai kehollisiksi vastauksiksi (*responses*) merkityksellisiin tilanteisiin (Fuchs 2017, 195–196).⁷ Määritelmä painottaa sekä tunteiden vuorovaikutuksellisuutta että kehollisuutta (*embodied interaffectivity*), jotka tulevat esille myös edellä esiin nostamassani kaunokirjallisessa sitaatissa. Fuchs ei ajattele, että keholliset tuntemukset, kuten nipistely vatsassa tai sydämensykkeen tihentyminen, olisivat tunteen sivutuotteita – tai yksi tunteiden kategorioista, kuten Lagus ja Honkela erottelessaan esittävät – vaan ajatuksena on, että tunteet ovat lähtökohtaisesti ruumiillisesti koettuja, kehollisia tuntemuksia.⁸

Totesin myös edellä, että yksinäisyys on olennaisella tavalla poissaolon ilmiö. On mahdollista, että olotilaan liittyy jonkin tai jonkun kaipaamista, mutta voi myös olla, ettei kohdetta laisinkaan ole. Tällöin yksinäisyyden voi hahmottaa kohteettomana *eksistentiaalisena tunteena* (*existential feeling*).⁹ Eksistentiaalinen

⁷ Fuchsin määritelmässä ”merkitykselliset tilanteet” eivät välttämättä tarkoita kokijalleen poikkeuksellisia tapahtumia, vaan sitä, että suhteudumme maailmaan ja sen ilmiöihin aina tietyin tavoin. Tunteet kuuluvat olennaisesti merkityksenantoprosesseihin ja mahdollistavat sen, että asioilla on eri lailla painoa (Fuchs & Koch 2014, 4).

⁸ Ks. Tirkkonen 2019a.

⁹ On hyvä erottaa toisistaan 1) yksinäisyys eksistentiaalisena tunteena ja 2) eksistentiaaliset käsitykset yksinäisyydestä. Jälkimmäinen liittyy eksistentiaalistisen filosofian piirissä esitettyihin ajatuksiin siitä, että yksinäisyys olisi väistämätön tila ja itseytemme ytimessä (Carter 2003).

tunne on Matthew Ratcliffen käsite, jonka hän on kehittänyt Martin Heideggerin tunteidenfilosofian ja virittymisen käsitteen (*Stimmung*) pohjalta.¹⁰ Virittymisen käsite käännetään toisinaan atmosfääriksi tai tunneilmapiiriksi, mikä korostaa ihmisten tai ihmisten ja asioiden välisyyttä samansuuntaisesti kuin Fuchsin interaffektiivisuuden käsite. Virittyminen ei siis ole *mieliala* sen kirjaimellisessa merkityksessä, jokin mieleen liitettävä ominaisuus, vaikka suomeksi sanaa käytetäänkin kuvaamaan yksittäistä tunnetta pitkäaikaisempaa olotilaa. Heidegger erottaa tämän pysyvemmän, kaikkea kokemista värittävän perusvireen ”virittymisen moodeista”, eli tunteista, joilla on aina kohde (ihmiset voivat esimerkiksi pelätä hämähäkkejä tai vihata sotaa) (Heidegger 1978, §30).

Heideggeria seuraten Ratcliffe määrittelee eksistentiaalisen tunteen kaiken kokemuksen taustahorisontiksi, joka edeltää aina intentioita, eli mitä tahansa tapaa, jolla suuntaamme kohti toisia olioita ja asioita (Ratcliffe 2008; 2012). Eksistentiaalinen tunne sisältää erilaisia tuntemuksia siitä, millä tavoin kuulumme tai emme kuulu maailmaan. Yhteenkuulumattomuuden kokemukseen voi liittyä outouden, hylätyksi tulemisen, eriytyneisyyden, eristyneisyyden, etäisyyden ja sijoiltaan olemisen tuntemuksia suhteessa maailmaan ja toisiin. Ratcliffe ei mainitse tässä yhteydessä yksinäisyyttä, mutta yksinäisyys kohteetto-

Esimerkiksi Karl Jaspers väittää, että koettu yksinäisyys on kaiken kommunikoimisen ehto, koska vain yksinäinen pyrkii toista kohti (Jaspers 1983). Michele Carter toteaa, että eksistentiaalistit ajattelevat usein, että yksinäisyys vain syvenee elämäkokemuksen, menetysten, muutosten ja itsetiedostuksen kasvun myötä eikä tule kuulluksi yhteisöissä, jotka korostavat yksilön autonomiaa ja oikeuksia (Carter 2003).

¹⁰ Heidegger kuvaa tätä kokemuksellista taustaa tai ”mielialaa” maailmaan virittymisenä, joka määrittää sen, kuinka asioiden mielekkyys ilmenee (Heidegger 1978, §29). Hän erottaa virittymisen psykologisesta tai ”ontisesta” tavasta selittää tunteita (mt.). Heideggerin teorettisoinnin tarkoituksena on tutkia rakenteita, jotka mahdollistavat sen, miten asiat voivat meille näyttäytyä.

mana poissaolon ilmiönä voi hyvinkin muodostua eksistentiaaliseksi tunteeksi eli sellaiseksi kokemushorisontiksi, joka lähtökohtaisesti taustoittaa kokijan suhdetta ympäristöön ja sen tapahtumiin. Lars Svendsen kuvaa teoksessaan *Yksinäisyyden filosofia* kroonista yksinäisyyttä linssinä, jonka läpi maailma näytetään ja jonka värittämänä yksinäinen näkee itsensä, ympäristönsä, toiset ihmiset ja suhteensa heihin (Svendsen 2015). Esimerkiksi yllä esittämässäni Olivia Laingin sitaatissa yksinäinen kokee tilansa säteilevän ulospäin tavalla, joka vaikuttaa siihen, minkälaiset kontaktit ilmenevät mahdollisina. Dahlberg puolestaan tuo esille Sartren esimerkin kahvilasta, jossa henkilö odottaa toiveikkaana ystäväänsä, joka ei koskaan saavu paikalle: kahvila ei olekaan enää mikä tahansa kahvila, vaan yksin jäämisen valossa se saa merkityksen kahvilana, jonne odotettu ihminen ei tullut (Dahlberg 2007).

Edellä esittämäni yksinäisyyden määritelmä sisältää ajatuksen merkityksellisten suhteiden puuttumisesta. Kysymykseksi kuitenkin jää, mitä merkityksellisillä suhteilla voidaan tarkoitaa. Adrian Costache on huomauttanut, että kokemus yhteydestä ei edellytä sitä, että henkilö kognitiivisessa mielessä *ymmärtäisi* toista (Costache 2013, 145). On mahdollista ajatella yhteydenkokemuksia, jotka perustuvat keholliselle, ei täysin tietoiselle kokemukselle tai vaikkapa pelkälle illuusiolle yhteisyydestä, mutta kokemus yhteydestä voi liittyä myös läsnäoloon tai eettiseen sitoumukseen, ettei toista voi koskaan täysin tuntea, jolloin tunteiden ja ajatusten sanoittamisen ja kommunikoimisen tärkeys painottuvat. Merkityksellisten suhteiden korostaminen tuo myös esille Heideggerin tunteiden filosofian ongelmat. Heideggerin ajattelussa maailmassaolo on aina perustavan suhteista, mutta samalla hän operoi autenttisuuden käsitteellä (erityisesti ahdistuksen analyysissaan) ja pohtii, miten olla *toisista huolimatta* tosi itselleen ja välttää elämästä ainoastaan toisten määrittämää elämää (Heidegger 1978; Costache 2013; Tirkkonen 2019b). On varsin toisenlainen tapa ajatella, että itselleen voi olla tosi nimenomaan hyvissä suhteissa ja ilman yksinolon vaadetta (Frie 2014, 249). Esimerkiksi Heideggerin ajattelua so-

veltava psykiatrian filosofi Ludwig Binswanger pitää onnistuneen vuorovaikutuksen edellytyksenä dialogisuutta ja läheisyyttä, molemminpuolista affektiivista virittäytymistä ja suoruutta (Binswanger 1962; Frie 2014, 249).

Olen tässä luvussa käsitellyt yksinäisyydentunnetta interafektiivisena, subjektien välille muodostuvana ilmiönä. Sekä Thomas Fuchsin että Matthew Ratcliffen tunteidenfilosofiset kannat myös tukevat kaunokirjallisten kuvausten huomioita yksinäisyyden kehollisuudesta. Totesin Matthew Ratcliffeen viitaten, että yksinäisyys voi muodostua eksistentiaaliseksi tunteeksi, joka vaikuttaa tapaan, jolla suhteudumme maailmaan ja koemme kuuluvamme siihen tai olevamme siitä erillisiä ja irrallisia. Interafektiivisuuden ja virittymisen tai atmosfäärin kaltaiset käsitteet siis siirtävät tunteiden käsittelemisen painopisteen yksilöstä ihmisten ja asioiden välille. Tämä antaa välineitä myös sellaisten ilmapiirien käsittelemiselle, jossa yksinäisyyttä koetaan.

Yksinäisyyden konteksti ja poliittiset tunteet

Yksinäisyys on kiistatta yhteiskunnallinen ilmiö ja ongelma. Vaikka edellä mainitsemani nykyfilosofian tunneteoreetikot painottavat kokemuksen tilanteisuutta (*situatedness*), he käsittelevät yhteiskunnallista kontekstia vain viitteellisesti.¹¹ Yksinäisyyden kontekstualisoinnissa onkin aiheellista kääntyä poliitti-

¹¹ Heideggerin tunteiden filosofiaa käsitellään usein lähes epäpoliittisena, vaikka *Olemisessa ja ajassa* on myös kohta, jossa hän toteaa yhteiskunnan julkisen elämän aina luovan atmosfäärin tai virittymisen tavan, jota poliittinen retoriikka pyrkii ohjailemaan (Heidegger 1978, § 29). Väite on, että retoriikan käyttö perustuu nimenomaan tunneilmapiirin mahdollisuuksien ymmärtämiselle. Tämän ajatuksen valossa olisi mahdollista pohtia pidemmälle paitsi julkista keskusteluilmapiiriä myös vaikkapa sitä, minkälainen tunneilmasto luo sosiaalisesti eristetyyn yksinäisen suden, joka toteuttaa kouluampumisen tai muun väkivallanteon itsenäisesti mutta poliittisiin motiiveihin vedoten.

sen filosofian puoleen. Tunnetuin yksinäisyyttä käsitellyt poliittisen filosofian teoreetikko lienee Hannah Arendt. Myös Michel Foucault'n ajattelua voi käyttää sosiaalisen eristyneisyyden tai eristämisen analysoimiseen. Yhteiskuntateoreetikoista Jill Stauffer sekä edellä mainitsemani Thomas Dumm ovat käsitelleet yksinäisyyttä osana laajempaa poliittista kontekstia. Näistä ajattelijoina kukaan ei kuitenkaan erityisesti korosta tunteidenfilosofista näkökulmaa. Tunteiden poliittinen ulottuvuus onkin kenties selkeämmin hahmotettavissa vaikkapa vihapuheen tai turhautumista ja aggressiota hyödyntävän radikalisoitumisen kuin hiljaisuudeksi jäävän yksinäisyyden kohdalla. Tunteiden poliittisuutta käsittelevässä filosofisessa diskurssissa sekä henkilökohtaisten että kollektiivisten sosiaalisten suhteiden kuitenkin ajatellaan aina olevan emotionaalisia, koska ne sisältävät oletuksia ja normatiivisia kantoja liittyen siihen, millä asioilla on merkitystä ja mitä niille tulisi tehdä (Szanto & Slaby, tulossa 2020). Seuraavassa esitänkin, ettei kokemusta painottavien tai tunteidenfilosofisten näkökulmien tarvitse sivuuttaa poliittisen kontekstin analysoimista, mitä tukevat myös edellä esittämäni käsitykset siitä, ettei tunteiden muodostumista voi sijoittaa ainoastaan yksilöiden sisäpuolelle.

Hannah Arendtin näkemykset yksinäisyydestä eroavat edellä hahmotelluista tunteiden filosofisista teoretisoinneista, mutta erittäin kiinnostavaksi hänen ajattelunsa tekee se, että hän kytkee koetun yksinäisyyden teeman poliittiseen filosofiaan. Arendt erottaa *Totalitarismin synnyssä* totalitarismin muista tyrannian muodoista ja väittää, että totalitaristinen hallinnointi perustuu yksinäisyyden tuottamiselle pelkän yksilöiden eristämisen tai vangitsemisen sijaan (Arendt 1973; Dumm 2008, 36). Väite on, että totalitaristinen hallinto tuhoaa yksilöiden väliltä vapaan vuorovaikutuksen ja liikkumisen tilan tavalla, joka ulottuu kaikille elämän osa-alueille ja katkaisee koetun yhteyden heidän väliltään (Dumm 2008, 37). Tämän lisäksi totalitaristisessa järjestelmässä elävien on mahdoton luottaa aistihavaintoihinsa koskien ympäröivää todellisuutta sekä sitä, mikä toisissa ihmisissä on totta ja mikä ei. Arendt tarkoittaa yksinäisyydellä paitsi kokemusta, että on kaikkien ja kaiken hylkäämä,

myös sitä, että kokeminen ylipäättään vaikeutuu (mt.). Tästä syystä erottelu yksinäisyyden ja hyvän yksinolon (*solitude*) välillä on hänelle olennainen. Yksinolon Arendt ymmärtää rauhallisena tilana, jossa subjektin on mahdollista käydä dialogia itsensä kanssa ja palauttaa epäilykseen peittynyt maailma takaisin. Sen sijaan yksinäisyydessä sisäinen dialogi estyy. Arendt toteaa teoksessaan *The Life of the Mind*:

Kutsun tätä eksistentiaalista tilaa, jossa pidän itselleni seuraan, ”yksinoloksi” (*solitude*) erottaakseni sen ”yksinäisyydestä” (*loneliness*), jossa olen myös itsekseeni, mutta nyt en erossa ainoastaan ihmisten seurasta vaan myös itseni mahdollisesta seurasta (Arendt 1978, 74).

Arendtin ajatuksena siis on, että totalitarismi rikkoo eron julkisen ja yksityisen välillä ja tuhoaa hyvän yksinolon tilan muuttamalla sen yksinäisyydeksi, jossa itsenäinen ajatusten prosessointi tulee epäluuloisuuden takia mahdottomaksi. *The Life of the Mind* -teoksessa hän väittää yksinolon olevan ylipäättään aktiivisen ajattelemisen ehto, joka mahdollistaa sen, ettemme anna totunnaisuuksien, ennakkoluulojen ja tapojen vaikuttaa käsityksiimme (Berkowitz 2009, 4).

Poliittisista filosofeista Michel Foucault’n voi katsoa jatkavan Arendtin jäljissä sellaisten hallinnointimuotojen analysointia, jotka perustuvat ihmisten eriyttämiselle toisistaan. Foucault siirtää analyysin painopisteen totalitaristisista järjestelmistä ensin kurinpidollisiin ja kasvatuksellisiin instituutioihin ja myöhemmin demokraattisiin, vapaiksi itsensä mieltäviin subjekteihin. Hän tunnetusti väittää, että kurinpitovalta (*le pouvoir disciplinaire*), joka tähtää yksilöiden itsekontrollin tiukentamiseen, operoi massojen hallintaan sopivissa tiloissa järjestämällä arki-rutiinit pieniin, tarkasti säännöstelltyihin osiin (Foucault 1975, 173). Foucault’n ajatuksena on, että materiaallinen ympäristö rakennuksineen, esineineen ja huonejärjestyksineen sisältää paitsi perustavia oletuksia vallitsevista subjektikäsityksistä myös normatiivisia kantoja siitä, miten ihmisten väliset suhteet tulisi järjestää, esimerkiksi keiden tulisi asua yhdessä tai erillään, ja min-käläinen etäisyys henkilöiden välillä tulisi olla.

Yksinäisyyden tutkimisen kannalta Foucault'n analyysin olennaisin huomio on se, että kurinpitovalta toimii tehokkaasti silloin, kun yksilöt eivät muodosta kiinteitä suhteita toisiinsa (Foucault 1997, 170–171). Tällöin he eivät liittoudu keskenään ja ryhdy kapinoimaan vaan pysyvät kilpailun avulla toisistaan erillisinä. Luentosarjassa *Biopolitiikan synty* Foucault käsittelee kilpailua laajemmin elämän eri osa-alueilla – kuten perhesuhteiden ja koulutuksen yhteydessä – kun hän analysoi uusliberalismia sekä taloussanastoon nojaavana selitysmallina että kilpailumiseen pohjautuvana hallinnointimuotona (Foucault 2004, 243; 245). Väite on, että uusliberalistinen hallinnointi perustuu sellaisen kilpailutilanteen luomiseen, jossa yksilöt kartuttavat omaa ”pääomaansa” tullakseen joustaviksi työelämän muutoksille, mutta samalla kilpailu välineellistää ihmissuhteet osaksi henkilökohtaista pääomaa. Tilannetta ylläpitävä talouspuhe vetoaa rationaalisuuteen, ja sille on tyypillistä käyttää sanoja kuten ”markkinat”, ”kysyntä”, ”tarjonta”, ”markkina-arvo”, ”sijoitus”, ”hyöty” ja ”tehokkuus” sellaistenkin ilmiöiden selittämiseen, jotka eivät varsinaisesti liity kaupankäyntiin. Syvälliset ja merkitykselliset ihmissuhteet, jotka ensisilmäyksellä näyttävät yksityisasialta, ovatkin Foucault'n filosofiassa radikaali keino vastustaa kurinpitovaltaa sekä tietynlaisen talouspuheen ylläpitämää käsitystä rationaalisuudesta ja ihmisten välisistä suhteista, esimerkiksi parisuhteiden muodostamisesta. Hän ajattelee Arendtin tavoin läheisten ihmissuhteiden häiritsevän sellaisia hallinnoinnin muotoja, jotka perustuvat ihmisten eriyttämiseen toisistaan (Foucault 1997, 170–171), ja todennäköisesti juuri siksi hän tutkii myöhäistuotannossaan ystävyyttä ja sen historiaa antiikin hyve-etiikan ja poliittisen filosofian konteksteissa.

Arendt ja Foucault siis kontekstualisoivat koetun yksinäisyyden ja sosiaalisen eristämisen yhteiskunnalliseen tilanteseen, mutta tunteet eivät varsinaisesti ole heidän määritelmiensä keskiössä. Sara Ahmedin *Tunteiden kulttuuripolitiikka* on sen sijaan muodostunut eräänlaiseksi klassikoksi poliittisia tunteita käsittelevässä keskustelussa. Ahmed ajattelee, samoin

kuin esimerkiksi Thomas Fuchs, että tunteet ovat olennainen tekijä merkityksenantoprosesseissa ja siinä, minkälaista painoa ilmiöille ja asioille annamme. Myös Ahmed painottaa ajattelussaan subjektien ja objektien välisyyttä ja erityisesti sitä, ettei tunteita voi sijoittaa subjektien sisäpuolelle. Hän määrittelee tunteet tarttuvina, kehojen välisinä kehämäisinä prosesseina, jotka muodostavat subjektien ja objektien väliset rajat (Ahmed 2014, 10).

Ahmed esittää väitteitä, jotka ovat yksinäisyyden filosofian kannalta kiinnostavia, vaikka hän ei itse asiassa käsittele teoksessa yksinäisyyttä vaan esimerkiksi rasismiin liittyvää pelkoa, yhteiskunnassa vallitsevaa vihaa ja inhoa, häpeää ja kipua. Yksi hänen tärkeimmistä huomioistaan on kenties kaikkein itsestään selvän: ”tunteet muovaavat sitä, mitä kehot voivat tehdä” (Ahmed 2014, 4). Tutkimuskysymyksenä on siis ensisijaisesti se, mitä tunteet *tekevät*, ei niinkään se, mitä tunteet ovat. Hänen tavoitteenaan on osoittaa, että tunteet tulee ottaa vakavasti yhteiskunnallisina ilmiöinä, koska ne paitsi rajaavat subjektit ja objektit tietyillä tavoilla myös muokkaavat subjektien toimijuutta. Yksinäisyydellä onkin osoitettu olevan selkeä vaikutus subjektien yleiseen vointiin ja terveyteen, esimerkiksi yhteys sairastavuuden kasvuun, neurologisiin muutoksiin ja demensian kehittymiseen, unettomuuteen, yleiseen toimintakyvyn laskuun ja ahdistukseen (Kauhanen 2016, 103).

Tunteiden kulttuuripolitiikan alkuperäisen version pääväite on yksinäisyydentutkimuksen kannalta siitä ongelmallinen, että sen mukaan tunteilla on aina kohde, mikä ei täysin huomioi yksinäisyyden kaltaisia poissaolon ilmiöitä ja eksistentiaalisia tunteita. Ahmedin mukaan tunteet liikuttavat aina jollain tavoin objekteja kohti tai niistä poispäin.¹² Teoksen uusintapainokseen lisätyssä jälkipuheessa Ahmed kuitenkin mainitsee Heideggerin virittymisen tai atmosfäärin käsitteen ja tunteet, joilla ei ole varsinaista objektia (Ahmed 2014, 223). Hän myös huomauttaa, ettei kaikki virittyminen suinkaan ole positiivista toisen henkilön kuulemista ja aistimista, emmekä aina saa kiinni

¹² Ks. myös Fuchs & Koch 2014.

siitä, miltä toisista ihmisistä tuntuu. Virittyminen joihinkin henkilöihin voi myös olla toisia ulossulkevaa ja toiseutta tai muukalaisuutta muodostavaa tavalla, joka ei välttämättä ole aktiivista tai edes täysin tiedostettua. Virittymättömyyden (*non-attunement*) käsite kuvaa vuorovaikutuksen tapaa, joka ei herätä vastakaikua. Ajatuksena on, että saatamme sulkea kehomme ja korvamme ja sivuuttaa asiat, jotka voivat häiritä preferoitua virittymisen tapaa. Yksinäinen jää tämän virittymisen ulkopuolelle.

Myös yhteiskuntateoreetikko Jill Staufferin teos *Ethical Loneliness. The Injustice of Not Being Heard* tarjoaa lähtökohtia yksinäisyyden ja poliittisten tunteiden analyysin yhdistämiselle. Hän kutsuu ”eettiseksi yksinäisyydeksi” eristyneisyyden tunnetta, joka johtuu siitä, että henkilö tulee ryhmän tai jopa koko ihmiskunnan hylkäämäksi (Stauffer 2015, 1). Stauffer siis yhdistää tunteen kuulumattomuudesta räikeisiin kaltoinkohteluihin ja epäoikeudenmukaisuuden kysymyksiin. Hän tuo esille kokemuksia keskitysleireiltä sekä ryhmän ulkopuolelle jättämisestä esimerkiksi kouluissa. Lukijalle saattaa herätä kysymys, miksi keskitysleirikokemukset, joiden kuvauksissa ihmisten lukumäärä ja tilojen ahtaus toistuvat, olisivat juuri yksinäisyyden muotoja. Staufferin analyysissä yhteistä tapauksille kuitenkin on toisen ihmisyyden sivuuttaminen ja kuulematta jättäminen sekä se, että hylkäävällä taholla on valtaa henkilön elämää koskeviin, perustavimpiin olosuhteisiin ja valintoihin (mt.). Teoksen puutteena voi kenties pitää yksinäisyydenkäsitteen hyvin kapeaa rajausta. Oikeastaan se käsittelee vain sellaista yksinäisyyttä, joka liittyy toisten ihmisten aiheuttamaan sosiaaliseen eristämiseen. Toisin sanoen Stauffer kutsuu sosiaalista eristämistä yksinäisyydeksi, koska hän käsittelee sitä ensimmäisen persoonan perspektiivistä. Tekstin vahvuutena taas voi pitää tavoitetta herätellä lukijoita toimimaan: se painottaa tavallisten, kenties jopa oikeudenmukaisuutta korostavien ihmisten epäonnistumista ja kyvyttömyyttä kuulla hylättyjä (mt., 2). Tästä syystä sosiaalinen eristäminen nimetään nimenomaan *eettiseksi*

eikä vaikkapa poliittiseksi yksinäisyydeksi – kirjoittajan strategiana on lukijan empatiaan vetoaminen sellaisten kertomusten avulla, joita kenenkään ei pitäisi joutua käymään läpi.

Lopuksi

Artikkelin alussa viittasin kaunokirjalliseen teokseen, jossa yksinäisyys näyttäytyy kokijalleen hahmottomana ilmiönä, josta on vaikea saada kiinni. Yksinäisyyden kuvauksista voi huomata, että kokemuksellisessa mielessä sitä on hankala erottaa samaan aikaan vallitsevista tunteista ja mielialoista. Käsitteellisten erottelujen avulla yksinäisyyden eri piirteet ja osa-alueet voivat kuitenkin selkiytyä. Tällöin tulee mahdolliseksi ymmärtää paremmin yksinäisyyden moninaisuutta, purkaa stereotyyppioita ja välttää yksinkertaistuksia koskien yksinäisyydestä selviämistä.

Olen tuonut esille useita koetun yksinäisyyden määritelmiä ja todennut, että yksinäisyyden voi ymmärtää kokemuksena merkityksellisten suhteiden poissaolosta kärsimystä aiheuttavalla tavalla. Tällöin määritelmään mahtuu ilmiön monenlaisia muotoja. Jotkin yksinäisyyden muodot liittyvät suhteiden konkreettiseen puuttumiseen, mutta yksinäisyyttä koetaan myös toisten seurassa. Artikkelin yhtenä tarkoituksena on ollut nostaa esiin sellaisia yksinäisyyden lajeja, jotka eivät ole henkilön omassa kontrollissa, ja samalla vahvistaa käsitystä, jonka mukaan yksinäisyyden lievittäminen tulisi nähdä yhteisenä tehtävänä eikä yksinäisyydestä kärsivien yksilöpsykologisina asennemuutoksina. Sekä julkisissa keskusteluissa että yksinäisyystutkimuksessa yksinäisyys tunnustetaan merkittäväksi yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, jota subjektit kokevat ja kantavat. Tahattoman yksinäisyyden käsite sisältää ajatuksen siitä, ettei esimerkiksi liikuntakyvytön tai muistisairas vanhus tai kuka tahansa muiden hylkäämä ja unohtama voi olla yksin vastuussa omasta tilastaan. Olen myös todennut kroonistuneen yksinäisyyden muokkaavan tapaa, jolla toiset ihmiset ja omat mahdollisuudet suhteiden luomiseen nähdään, mikä vaikeuttaa merkityksellisten suhteiden muodostamista.

Valitsin tunteidenfilosofisen lähestymistavan koetun yksinäisyyden tutkimiseen sen sijaan, että olisin pyrkinyt selittämään yksinäisyyden syitä ulkopuolelta tai ainoastaan muotoilemaan käsitteellisiä määrittelyjä. Yksinäisyyden kokemukseen kuuluu olennaisesti kysymys siitä, miltä yksinäisyys tuntuu. Tavoitteenani on ollut myös osoittaa, ettei tunteidenfilosofinen näkökulma palauta ilmiötä yksilön ongelmaksi, etenkin silloin kun tunteet ymmärretään vuorovaikutteisina prosesseina ja kiinnitetään huomiota ihmisten välille muodostuviin tunneilmapiireihin, yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja kulttuurisiin käsitteisiin esimerkiksi asumisjärjestelyistä, suhteiden muodostumisesta sekä sosiaalisen eristämisen oikeutuksesta. Edelleen on syytä kysyä, miksi kulttuurissamme niin moninaiset ilmiöt mielletään juuri yksinäisyydeksi. Tämä teksti toimii kartoitukseksi tutkimusalueesta, jossa tunteiden filosofia ja poliittinen filosofia voivat yhdistyä, ja eri osa-alueisiin on syytä palata jatkossa tarkemmin.

Olivia Laing päättää teoksensa *The Lonely City* huomioihin yksinäisyyden henkilökohtaisuudesta ja poliittisuudesta:

Yksinäisyys on henkilökohtaista, ja se on myös poliittista. Yksinäisyys on kollektiivi, kaupunki. Sen asuttamiselle ei ole sääntöjä, eikä ole mitään syytä tuntea häpeää, ainoastaan muistaa, että yksilöllinen onnellisuuden tavoittelu ei kumoa velvollisuuksiamme toisia kohtaan tai vapauta niistä. [...] Ystävällisyydellä ja solidaarisuudella on väliä. (Laing 2016, 281.)

*Helsingin yliopisto
Jyväskylän yliopisto*

Kirjallisuus

- Ahmed, Sara (2014) *The Cultural Politics of Emotion*, Second edition. Edinburgh: Edinburgh University Press.
Arendt, Hannah (1973) *The Origins of Totalitarianism*. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich.

- Arendt, Hannah (1978) *The Life of the Mind*. San Diego, New York & London: Harcourt Inc.
- Berkowitz, Roger (2009) "Solitude and the Activity of Thinking" teoksessa Roger Berkowitz, Jeffrey Katz & Thomas Keenan (toim.), *Thinking in Dark Times: Hannah Arendt on Ethics and Politics*. New York: Fordham University Press.
- Binswanger, Ludwig (1962) *Grundformen und Erkenntnis Menschlichen Daseins*. München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Cacioppo, John T. & Patrick, William (2008) *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. London & New York: Norton.
- Carter, Michele A. (2003) "Abiding Loneliness: An Existential Perspective on Loneliness", *Park Ridge Center for Health, Faith, and Ethics*. URL = <<https://philosophicalsociety.com/Archives/Park%20Ridge%20Center%20Essay.htm>>.
- Costache, Adrian (2013) "On solitude and Loneliness in Hermeneutical Philosophy", *Meta: Research in Hermeneutics, Phenomenology, and Practical Philosophy*, 5 (1), 130–149.
- Dahlberg, Karin (2007) "The Enigmatic Phenomenon of Loneliness", *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2 (4), 195–207.
- Dumm, Thomas (2008) *Loneliness as a Way of Life*. Cambridge: Harvard University Press.
- Epiktetos (2014) *Discourses, Fragments, Handbook*. Käänt. Robin Hard. Oxford: Oxford University Press.
- Foucault, Michel (1975) *Surveiller et punir. Naissance de la prison*. Paris: Gallimard.
- Foucault, Michel (1997) *Ethics, Subjectivity and Truth. Essential Works of Foucault 1954–1984*. Toim. Paul Rabinow. New York: The New Press.
- Foucault, Michel (2004) *The Birth of Biopolitics. Lectures at the Collège de France 1978–1979*. London & New York: Palgrave Macmillan.
- Frie, Roger (1999) "Interpreting A Misinterpretation: Ludwig Binswanger and Martin Heidegger", *Journal of the British Society for Phenomenology*, 30 (3), 244–257.
- Fuchs, Thomas (2011) "Body-Memory and the Unconscious" teoksessa D. Lohmar & J. Brudzinska (toim.), *Founding Psychoanalysis. Phenomenological Theory of Subjectivity and the Psychoanalytical Experience*. Dordrecht: Kluwer, 69–82.
- Fuchs, Thomas & Koch Sabine C. (2014) "Embodied Affectivity. On Moving and Being Moved", *Frontiers in Psychology*. Vol. 5, 1–12.

- Fuchs, Thomas (2017) "Intercorporeality and Interaffectivity" teoksessa C. Meyer, J. Streeck, J.S Jordan (toim.), *Intercorporeality: Emerging Socialities in Interaction*. Oxford: Oxford University Press.
- Heidegger, Martin (1978) *Being and Time*. Käänt. John Macquarrie & Edward Robinson. Oxford: Blackwell.
- Jaspers, Karl (1983) "Einsamkeit", *Revue Internationale de Philosophie* 147 (4), 390–409.
- Kauhanen, Jussi (2016) "Yksinäisen terveys" teoksessa Juho Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 96–113.
- Kierkegaard, Søren (1944) *Either/Or: A Fragment of Life*, vol. II. Käänt. W. Lowrie, Princeton: Princeton University Press.
- Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016) "Yksinäisyys parisuhteessa" teoksessa Juho Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 164–181.
- Kurtz, Irma (1983) *Loneliness*. Oxford: Blackwell.
- Lagus, Krista & Honkela, Timo (2016) "Yksinäisyys mielen rakenteissa" teoksessa Juho Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 273–295.
- Laing, Olivia (2016) *The Lonely City. Adventures of the Art of Being Alone*. New York: Picador.
- McGraw, J.G. (1995) "Loneliness. It's Nature and Forms: An Existential Perspective", *Continental Philosophy Review, Man and World*, 28 (43), 43–64.
- Merleau-Ponty, Maurice (1945) *Phénoménologie de la perception*. Paris: Éditions Gallimard.
- Mijuskovic, Ben Lazare (2012) *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature*. New York: Millwood, Associated Faculty Press.
- Ratcliffe, Matthew (2008) *Feelings of Being: Phenomenology, Psychiatry and the Sense of Reality*. Oxford: Oxford University Press.
- Ratcliffe, Matthew (2012) "The Phenomenology of Existential Feeling" teoksessa Joerg Fingerhut & Sabine Marienberg (toim.), *Feelings of Being Alive / Gefühle des Lebendigseins*. Berlin & Boston: De Gruyter, 23–54.
- Ratcliffe, Matthew (2019) "Grief and Phantom Limbs" teoksessa Timothy Burns et al. (toim.), *Phenomenology and Phenomenological Philosophy*. London: Routledge.
- Saari, Juho (2016) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Szanto, Thomas & Slaby, Jan (2020) "Political Emotions" teoksessa T. Szanto & H. Landweer H. (toim.), *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotions*. London & New York: Routledge.

- Stauffer, Jill. (2015) *Ethical Loneliness: The Injustice of Not Being Heard*. New York: Columbia University Press.
- Svendsen, Lars (2015) *Yksinäisyyden filosofia*. Jyväskylä: Docendo.
- Tiilikainen, Elisa (2019) *Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tirkkonen, Sanna (2019a) "Mitä filosofi tekee psykiatrisella klinikalla, Thomas Fuchs?" *niin & näin* 4/19.
- Tirkkonen, Sanna (2019b) "Yksinäisyyden tunteet Tove Janssonin teoksessa *Muumipappa ja meri*", *Psykoterapia* 38 (3), 185–195.

